

第2回ヨガ・フラワーエッセンス体験

お子様と一緒にヨガをしてみませんか

初めてヨガをされる方、身体のかたい方も大丈夫です。

ヨガの効果とは…

- ・肩こり腰痛の解消。 ・ダイエット効果。 ・デトックス効果で美肌に。
- ・深い呼吸で自律神経が整いリラックスできる。 ・心と身体がほぐれリラックスできる。
- ・今の自分と向き合えて生きやすさにつながる。

心と身体を健康にしてくれるヨガで自分の為の時間を作ってみませんか？

フラワーエッセンスとは…

科学的に抽出したものではなく（アロマなど）、花の持つエネルギーを水に転写したものです。人の心や肉体、感情に作用します。野生の花の生きたエネルギーなので、とてもパワフルでありつつ、そっと優しく背中を押してくれます。自然の花からできているので副作用も常習性もなく、良くなれば自然と使わなくなるのが特徴です。赤ちゃんや高齢者、植物、動物にも使用することが出来ます。

【日 時】 平成 28 年 8 月 27 日（土） 14：00～16：00
受付 13:40～

【対 象】 障害児とその保護者

【場 所】 西部障害者福祉会館
コムシティー5階 音楽室

【参加費】 無料

【参加人数】 先着 25 名様

【持ってくる物】 ヨガマットまたはバスタオル 水筒
*動きやすい服装でお越しください。

【主 催】 放課後等デイサービス ことりのいえ

【お問い合わせ】

放課後等デイサービスことりのいえ 山口紀代美
TEL 090-3010-9783

【お申込み】 mail mail@kotorinoie.com またはホームページよりお問い合わせください。
お申込みの際、お名前・（お子様は学校名と学年）
電話番号・参加人数をご記入ください。



現在、ヨガインストラクターとして、スポーツセンターや市民センター等で活躍中。
また、指導員としてことりのいえに在籍し、お子様たちと一緒にヨガを行っています。
ヨガで楽しんで生きるお手伝いをしています。